

## Klangtherapie



Klangtherapie ist eine allgemeine Bezeichnung für eine Vielfalt von alternativmedizinischen und Wellness-Behandlungsangeboten, bei denen mit akustischen Schwingungen (Tönen, Geräuschen, Musik, allgemein Schall) gearbeitet wird.

Der Klangschalentherapie liegt uraltes Wissen über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. In der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus den Schwingungen des Klangs entstanden. Er ist also selbst Klang.

Die harmonische Schwingung dieses inneren Klangs im Menschen bringt Entspannung hervor, fördert seine Kreativität und bringt innere Klarheit und Frieden. Die Klangtherapie harmonisiert Körper, Geist und Seele. Die Erfahrung der Klangtherapie öffnet einen Raum, ähnlich der Meditation.

Eine oder mehrere Klangschalen werden leicht angeschlagen und zum Schwingen gebracht. Der Klang überträgt sich auf den Raum oder den Körper je nach Bedarf und Wunsch. Die Klangschalen gibt es in unterschiedlichen Größen (damit in unterschiedlichen Klanglagen). Sie werden mit einem Klöppel (mit Filz oder gummiert) angeschlagen, und geben so Ton und Vibration.

### Herkunft

Der Ursprung der Klangschalen wird in Indien und im Himalaya vermutet, im Gebiet des heutigen Tibet. Über Alter und ursprüngliche Verwendung der Klangschalen gibt es lediglich Spekulationen. Die handwerkliche Fertigung der Schalen wurde in der Himalaya-Region zwischen 1900 und 1940 fast völlig aufgegeben.

### Mitgebracht werden müssen



Isomatte



Nackenhörnchen  
(Fritzchen)



dicke Wollsocken

(Wer keine Isomatte hat und teilnehmen möchte, bitte Bescheid geben. Es wird mit Sicherheit eine Lösung gefunden!)



Beate Block-Theißen

ist 61 Jahre alt. Vor ihrer Erblindung war Beate examinierte Krankenschwester, hierbei hat sie langjährigen Erfahrungen in der Intensivpflege gemacht. Auch im Bereich der Behindertenhilfe war sie tätig.

Beate hat Fortbildungen für verschiedene Entspannungstechniken sowie Klangmassage, Verwendung von Aromaölen, Hand- und Fußsohlenmassage gemacht.

Für „einfach gemeinsam“ bietet sie die Klangtherapie an, sie soll nach / während des Kaffeetrinkens angeboten werden. Platz ist genug im Jugendheim in Herrenstrunden.